



保健だより

2025年3月24日 中茶安別小中学校保健室

1年間よくがんばりました！

今日の終業式で、今の学年がおわりますね。

勉強・行事をがんばったり、ケガをしたり、カゼをひいたり、もやもやしたり、なやんだり、笑ったり、いろんなことがあった1年だったのではないのでしょうか。

本当にこの1年間よくがんばりましたね！！みんなすごい！

春休みには自分のことをしっかりほめてあげてくださいね。



☆ 今年の保健室！ ☆

今年の保健室には合計で「848人」の人が来てくれました。ケガをしたり、具合がわるかったり、リラックスをしたりと、それぞれの理由はバラバラですが、保健室を使ってくれてありがとうございます！



外科（ケガ）での来室人数：341人

～きりきずや、ボールがぶつかった「打撲」での来室が多くありました。プリントで指を切ったりする人も多かったので、これから気をつけてみてくださいね！



内科（具合がわるいなど）での来室人数：311人

～「腹痛」での来室が多くありました。便秘（うんちが出にくい）の人は、「水分補給」や、「生活の中にトイレタイム」をつくることを意識してみてください！



その他（目・耳・相談など）での来室人数：196人

～今年は「爪がわかれて爪を切りに来る人」がとても多かったです。爪がわれやすい人は、こまめに切ったり、手入れをしましょうね！爪を強くするためにビタミン・タンパク質をとることもおすすめ！



☆ 春休みに「デジタル・デトックス」はどう？ ☆

「デジタル・デトックス」という言葉を知っていますか？生活の中でついつい触ってしまう「スマホや、ゲームなどからはなれてみる」という意味の言葉です。デジタルデトックスをすると、脳や目、耳をしっかりと休ませることができ、体のリラックスにつながるの、ぜひ、春休みに挑戦してみてくださいね！



実は、スマホやゲームから…



スマホやゲームなどの画面からは「ブルーライト」という光がでてきます。この光を見ると、眠気がなくなってしまうので、夜ふかしをしやすくなってしまいます。他にも、気持ちがソワソワしたり、不安な気持ちにもなりやすくなってしまいます。

音にも注意…

生活の中で「イヤホン・ヘッドホン」は必需品ですよね？しかし、全世界で「イヤホン・ヘッドホン」の使い過ぎによる「イヤホン・ヘッドホン難聴」が増えています。音量や長い時間の使い過ぎには十分気をつけてくださいね。



音量・時間
に注意

☆ 1年間おつかれさまでした！ ☆

今の学年が終わる前に、自分の1年間を振り返ってみましょう！「生活リズムはどうだった？」「ケガはどれくらいした？」「歯みがきはできた？」などなど、今年できなかったことや、気づいたことは、次の学年になったときに活かしましょうね～！1年間おつかれさまでした！良い春休みをすごしてくださいね～！！

～ 1年間の生活振り返りチェック ～

- 早ね早おきはできた？ 毎日、運動をできた？
- 3食しっかり食べた？ 歯みがきできた？
- 手洗いうがいできた？ ケガは去年よりもへった？

自分のからだに

